

## **A-R-T-4-Trainer**

AngstReiter-Training für Trainer



**... für einen konstruktiven Umgang mit Angstreitern  
durch Emotionserkennung und -management**

## **ÜBERBLICK**

Angebote zu Art-4-Trainer

### **Insa Schülzke**

is-selfmanagement

Stadtveener Str. 53

47665 Sonsbeck

0179 2201710

[is-selfmanagement.de](http://is-selfmanagement.de)

[info@is-selfmanagement.de](mailto:info@is-selfmanagement.de)

### **Christa Schmitz-Kahmen**

NLP-Kompetenzen

Horster Straße 112

41238 Mönchengladbach

02166 89439

[nlp-kompetenzen.de](http://nlp-kompetenzen.de)

[info@nlp-kompetenzen.de](mailto:info@nlp-kompetenzen.de)

---

## Inhaltsverzeichnis

1	Angebote.....	2
1.1	ART-4-Trainer Themenabend.....	2
1.2	ART-4-Trainer Einführungs-Webinar Emotionserkennung .....	3
1.3	ART-4-Trainer Basic .....	4
1.4	ART-4-Trainer Advanced .....	5
1.5	ART-4-Trainer Professional .....	6

---

# 1 ÜBERBLICK ANGEBOTE

---

## 1.1 ART-4-Trainer Themenabend

Der Themenabend gibt Ihnen einen Kurz-Überblick über Ängste und wie diese entstehen, einen aktuellen Stand der Mimikforschung und führt Sie ein in die Welt der Mikroexpressionen. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch durch die Analyse von Videoclips und Fotos. Ein Praxistest zeigt Ihnen, wie gut Sie bereits die Mimik und Mikroexpressionen erkennen und deuten können. Mikroexpressionen sind sehr schnelle (40-500 ms), nicht steuerbare mimische Bewegungen.

### **Inhalte:**

- Was ist Angst und wie entsteht diese?
- Was die Mimik uns verrät
- Selbsttest: Gefühle erkennen
- Mikroexpressionen erkennen
- Woran erkennen Sie Angst?
- Welche Möglichkeiten gibt es, um als Trainer auf Ängste angemessen zu reagieren?

### **Ihr Nutzen:**

- Sie erhalten einen Kurz-Überblick über den aktuellen Stand der Mimikforschung und was uns die Mimik verrät
- Sie bekommen einen ersten Eindruck an welchen Merkmalen sie Angst in der Mimik erkennen können
- Sie erhalten die Möglichkeit einen Selbsttest durchführen zu können
- Sie erarbeiten Möglichkeiten wie Sie den Unterricht gestalten können

### **Zielgruppe:**

Der Methoden-Abend richtet sich an alle Reittrainer, die Spaß und Freude daran haben Ihre Fähigkeiten besonders im Umgang mit ängstlichen Reitern auszubauen.

### **Dauer:**

Der Methoden-Abend ist auf 90 Minuten ausgerichtet.

### **Investition:**

45€

---

## 1.2 ART-4-Trainer Einführungs-Webinar Emotionserkennung

Das 90minütige Einführungsseminar gibt Ihnen einen Überblick über den aktuellen Stand der Mimikforschung und führt Sie ein in die Welt der Mikroexpressionen. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch durch die Analyse von Videoclips und Fotos. Ein Praxistest zeigt Ihnen, wie gut Sie bereits die Mimik und Mikroexpressionen erkennen und deuten können. Mikroexpressionen sind sehr schnelle (40-500 ms), nicht steuerbare mimische Bewegungen.

### **Inhalte:**

- Stand der Mimikforschung
- Was die Mimik uns verrät
- Selbsttest: Gefühle erkennen
- Mikroexpressionen erkennen
- Woran erkennen Sie Angst?
- 

### **Ihr Nutzen:**

- Sie erhalten einen Überblick über den aktuellen Stand der Mimikforschung und was uns die Mimik verrät
- Sie bekommen einen ersten Eindruck an welchen Merkmalen sie Angst in der Mimik erkennen können
- Sie erhalten die Möglichkeit einen Selbsttest durchführen zu können

### **Zielgruppe:**

Das Webinar richtet sich an alle Reittrainer, die Spaß und Freude daran haben Ihre Fähigkeiten besonders im Umgang mit ängstlichen Reitern auszubauen.

### **Dauer:**

Das Webinar ist auf 90 min ausgerichtet.

### **Investition:**

39€

---

## 1.3 ART-4-Trainer Basic

Der eintägige Basic-Workshop gibt Ihnen einen Überblick über den aktuellen Stand der Mimikforschung und führt Sie ein in die Welt der Mikroexpressionen. Nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch durch die Analyse von Videoclips und Fotos. Ein Praxistest zeigt Ihnen, wie gut Sie bereits die Mimik und Mikroexpressionen erkennen und deuten können. Mikroexpressionen sind sehr schnelle (40-500 ms), nicht steuerbare mimische Bewegungen.

Im Mittelpunkt stehen die Emotionen Angst, Trauer, Ablehnung und Freude. Denn Angst schlägt oft in Trauer oder Ablehnung um. Dabei ist die Freude am Pferd und am Reiten doch genau das, was für Mensch und Tier wünschenswert ist.

Zudem erfahren Sie, was Angst ist und wie sie entsteht. Und haben Sie die Angst beim Reiter erkannt, lernen Sie, wie sie ressourcenvoll reagieren können.

### **Inhalte:**

- Einführung in das Verhalten und die Auswirkung von Ängsten auf Reiter und Pferd
- Emotionserkennung Angst, Trauer, Ablehnung, Freude vis-à-vis
- Emotionsmanagement: Wie kann ich als Trainer auf die Emotionen der Reiter reagieren?
- Diskussion: Transfer in den persönlichen Alltag
- Feedback, Gedankenaustausch

### **Ihr Nutzen:**

- Sie verstehen, was Ängste sind und was in unserem Körper dabei passiert
- Sie entwickeln Ihre Fähigkeiten, kleinste **nicht steuerbare mimische Bewegungen** und Körperanspannungen zu **sehen** und zu **deuten**.

### **Zielgruppe:**

Das Seminar richtet sich an alle Reittrainer, die Spaß und Freude daran haben Ihre Fähigkeiten besonders im Umgang mit ängstlichen Reitern auszubauen.

### **Dauer:**

Der Workshop ist auf einen Tag ausgerichtet.

### **Investition:**

190€ bei Bedarf zzgl. 45 € Onlinetraining

### **Voraussetzung:** keine

---

## 1.4 ART-4-Trainer Advanced

Anhand von Videos, die Pferdeleute im Umgang mit Ihrem Pferd zeigen, erlernen Sie die Emotionen Angst, Trauer, Ablehnung und Freude auch dann zu erkennen, wenn Sie dem Reiter nicht unmittelbar gegenüber stehen.

### Inhalte:

- Emotionserkennung: Angst, Trauer, Ablehnung, Freude bei Pferdeleuten im Umgang mit Ihrem Pferd
- Emotionsmanagement: Wie kann ich als Trainer auf die Emotionen der Reiter reagieren?
- Diskussion: Transfer in den persönlichen Alltag
- Feedback, Gedankenaustausch

### Ihr Nutzen:

- Sie entwickeln Ihre Fähigkeiten, kleinste **nicht steuerbare mimische Bewegungen** und Körperanspannungen bei Ihren Reitschülern im Umgang mit dem Pferd zu **sehen** und zu **deuten**.
- Sie **entwickeln Handlungsalternativen**, wie Sie mit diesen **Signalen umgehen** und für Ihren Unterrichtserfolg nutzen können.

### Zielgruppe:

Das Seminar richtet sich an alle Reittrainer, die Spaß und Freude daran haben Ihre Fähigkeiten besonders im Umgang mit ängstlichen Reitern auszubauen.

### Dauer:

Der Workshop ist auf einen Tag ausgerichtet.

### Investition:

190€ bei Bedarf zzgl. 35€ Onlinetraining

### Voraussetzung: ART-4-Trainer Basic

---

## 1.5 ART-4-Trainer Professional

Im Reittraining haben Sie mit sehr unterschiedlichen Menschen zu tun. Sie erleben Reiter, die fröhlich, voller Begeisterung und manchmal etwas leichtsinnig auf alles Neue zugehen. Anderen geht es um Erfolg und Anerkennung. Wieder andere wünschen sich vor allem Nähe und eine gute Verbindung zu ihrem Pferd. Die letzte Gruppe ist auf Sicherheit und klare Strukturen bedacht.

Doch nicht immer ist auf Antriebe erkennbar, wer durch welche Motive angetrieben wird.

### **Inhalte:**

- Bereits vor dem Workshop erhalten Sie per Email einen Fragebogen zum Selbsttest.
- Welche Motivprofile gibt es und woran kann man sie erkennen?
- Analyse des eigenen Motivprofils
- Analyse der Motivprofile von Reitern
- der sinnvolle Umgang mit Menschen unterschiedlicher Profile
- Diskussion: Transfer in den persönlichen Alltag
- Feedback, Gedankenaustausch

### **Ihr Nutzen:**

- Sie entwickeln ein Gespür für ihre eigenen Motive und die ihrer Reitschüler
- Sie können sich empathisch und sicher auf unterschiedliche Motivtypen einstellen.

### **Zielgruppe:**

Das Seminar richtet sich an alle Reittrainer, die Spaß und Freude daran haben Ihre Fähigkeiten besonders im Umgang mit ängstlichen Reitern auszubauen.

### **Dauer:**

Der Workshop ist auf einen Tag ausgerichtet.

### **Investition:**

190€

**Voraussetzung:** ART-4-Trainer Advanced